

ආධුනික යෝගීන්හට භාවනා උපදෙස්

(උපදෙස් පත්‍රිකාවකි)

අති පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය
ශ්‍රී ලංකාව

ආනාපාන සති භාවනාව

ආනාපාන සති භාවනාව ශමත, විදර්ශනා කියන දෙකට ම සාධාරණ භාවනාවකි. ඒ අතින් ආනාපාන සති භාවනා කර්මස්ථානය සුවිශේෂී කර්මස්ථානයකි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපාන සති සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රවල සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ආනාපාන සති භාවනාවට සුදුසු පරිසරය හුවා දක්වලා තියෙනවා. නියමිත ඉරියව්ව දක්වලා තියෙනවා.

මේ භාවනාව සඳහා වඩාත් සුදුසු සාමාන්‍යය වාතාවරණය ආලෝකය පවතින නිසංසල පරිසරයක්. එවන් පරිසරයක් උපයා ගත් යෝගාවචරයා භාවනාව සඳහා සුවපහසු ආසනයක් විවේකී ස්ථානයක් සලසා ගත යුතුය. පද්මාසනයේ වාඩි වීම ඒ සඳහා සුදුසු ම ක්‍රමයයි. එය අපහසු නම්, දුෂ්කර නම් වීරාසනය, සුඛාසනය වැනි පහසු ආකාරයකට වාඩි විය යුතු ය. කායික අපහසුතා, ලෙඩ රෝගාදිය නිසා මෙලෙස බිම වාඩි වීමට අපහසු අය සුදුසු භාවනා ආසනයක් හෝ පුටුවක් භාවිතා කළ යුතුය.

මෙලෙස සුදුසු ආසනයක වාඩි වූ පසු යෝගාවචරයා සමබර ව මෙන් ම සැහැල්ලුව ඉරියව්ව පැවැත්විය යුතු ය. කය ලිහිල් ආකාරයෙන් තබා ගත යුතු ය. කයේ ඉහළ කොටස ඍජුව පැවැත්විය යුතු ය. මෙම ඍජු ඉරියව්ව ස්වසන ක්‍රියාවලිය නිරවුල් ව පැවැත්වීමට මෙන් ම භාවනාව සජීවීව පැවැත් වීම සඳහා අවශ්‍යය ය.

දෙඇස් මෘදුව වසා ගෙන සැහැල්ලු මෘදු සමමිතික සමබර පර්යඞ්කයක් තබාගෙන මෙම ඉරියව්වෙහි සිහිය පිහිටුවන්න. මෙලෙස ඉරියව්ව හෙවත් කය සකස් කරගත් පසු බද්ධ පර්යඞ්කයේදී නම් චෛත්‍යයක හෝ පිරමීඩයක හැඩය ගන්නවා ඇත. මෙලෙස වාඩිවී වර්තමානයට එළඹී සිහියෙන් හිඳගෙන සිටින ඉරියව්ව සිතින් පිරිමදින්න. අතීතය හා අනාගතය අනුව හෝ මෙම පරිසරය ගැන හෝ අවට හිඳ ගෙන සිටින්නන් ගැන හෝ සිත නො යොදන්න. විවේක

ස්ථානයක අතුරු කරදර රහිත තැනක සිටින්නේ නම් මෙය වඩා පහසු ය. මෙම මොහොත දැනෙන්නේ මම, දැන්, මෙතන යන ලෙසටයි.

නිතර තමා වාඩි වන පුරුදු තැනක සිට මෙලෙස සිත යෙදීම කරනවා නම් එය වඩ වඩාත් පහසු වනු ඇත. කෙසේ නමුත් නවක යෝගාවචරයනට මුලින් මුලින් මෙලෙස බැලීම නුහුරු ගතියක් දනවනු ඇති. නැවත නැවත කිරීමෙන්

1. ඉරියව්ව සමබර සමමිතික ලිහිල් ලෙස වාඩි වී ඒ සඳහා මුළු ලෝකය අමතක කිරීම
2. ඉබේ මතුවන ආනාපානය අනුව උඩුකයට සිත නැංවීම
3. හැපෙන තැන අනුව නාසිකාග්‍රය (හෝ උදරයට) සිත පිහිටුවීම යන අවස්ථා වැටහී යනු ඇත.

මෙලෙස පර්‍යඞ්කයෙහි යෙදෙමින් නිතිපතා භාවනා කරන විට වඩාත් සුදුසු ඉරියව්ව හුරු වනු ඇති. මෙලෙස පර්‍යඞ්කයට, ඉරියව්වට හුරුවූ පසු ආනාපාන සතිය කෙරේ යොමු විය හැකිය. එතෙක් මම - දැන් - මෙතන යන අත්දැකීම හුරු කර ගන්න. එයත් හොඳ භාවනාවකි. මෙලෙස පට්ටල් (තැන්පත්) වන විට අයාලේ යන සිතිවිලි, කරදරකාරී බාහිර ශබ්ද සහ ශාරීරික අපහසුතා අසමබරතා දුරුවී සිහිය වර්‍තමානයට එළඹ සිටිනු ඇත. ඒ බවට අනුග්‍රහ කරන්න.

මෙලෙස ස්වභාවයෙන් ම වාගේ හුස්ම ගැනීම දැනෙන්නේ නම් එයට සිත යොදන්න. මෙලෙස ඉබේ වැටෙන හුස්මට හිත ගියේ නම් හුස්ම වදින තැන ප්‍රකටව දැනෙන තැන ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එය නාසිකාග්‍රය මත හෝ උඩුතොල මත හෝ උගුර ප්‍රදේශයේ හෝ පපු ප්‍රදේශයේ හෝ උදරයේ ප්‍රකට විය හැක. නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩුතොළ මත හුස්ම වැදීම මත සතිය පිහිටුවා කරන භාවනාවට ආනාපාන සති භාවනාව යැයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස තැනක් ප්‍රකට කරගන්නා අදහසින් බලෙන් හුස්ම ගැනීම නොකළ යුතු වේ. ස්වාභාවිකව වැටෙන හුස්ම ප්‍රකට වන්නේ අනෙකුත් බාහිර බාධා තුනී වීමෙනි.

එලෙස ඉබේ ප්‍රකට වන ඉස්මතු වන හුස්ම ඇතුල්වීම හා පිටවීම වශයෙන් දැනෙන්නට පටන් ගනු ඇත. යෝගාවචරයා කරන්නේ ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුල්වීම හා පිටවීම දෙසට අවධානය යොමු කිරීම එනම් සතිය යෙදීම

පමණි. එවිට හුස්ම වඩාත්ම හොඳින් වදින, තැවරෙන තැන ප්‍රකට වීම සිදුවනු ඇත. ක්‍රමයෙන් එතැනට සිත යොමා ගෙන භාවනා කරන්න.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි මෙය සඳහන් වන්නේ **"පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා"** යනුවෙනි. මෙය සාමාන්‍යයෙන් පරිවර්තනය කරන්නේ " සතිය ඉදිරියෙන් තබාගෙන'' කියාය. වෙනත් අයුරකින් කියනවා නම් සතිය ඉස්සරහ නාසිකාග්‍රයේ තබාගෙන යන අන්දමිනි. නමුත්, ඒ වෙනුවට කෙනෙක් හුස්ම වදින තැන, ප්‍රකට තැන මොලය මැද ප්‍රදේශයේ, උගුරේ, පපුවේ හෝ නැබ ප්‍රදේශයේ උදර චලන අනුව අත් දකිනු ඇත. එම තත්වයන් යටතේ 'සිහිය පෙරටුවේ තබාගන' යන තේරුම වඩා ගැළපේ. ප්‍රකට තැන කොතැන හෝ වේවා සිත තදින් ම එහි අලවා සතිය පෙරමුණේ, අභිමුඛයේ තබාගන දිගටම භාවනා කරන්න. සිත ඒ ඒ තැන් අනුව දිවීම හෝ දිවවීම නො කළ යුතුයි. මෙලෙස දිගට කරගෙන යෑමේ දී හැපෙන තැන වඩ වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත. එලෙස ප්‍රකට වීමත් සමගම ශාන්ත තැන්පත් බවක් අත්දකිනු ඇත.

මෙවන් තැන්පත් බවක් තුල යෝගාවචරයා හැකිතාක් දුරට හුස්ම ඇතුල් වීම පිළිබඳ වැටහීම පිටවීමේ කෘතියෙන් වෙන්ව, වෙනස්ව නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. ඇතුල් වන හුස්ම වැදීම අනුව ලංවී බලන්න. එසේම පිටවන හුස්මත් හැකිතාක් සමීපව නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙලෙස මෙනෙහි කිරීම සාර්ථක වන විට භාවනා සිත ආනාපාන අරමුණට සමීප වීම ඉබේටම සිදුවනු ඇත. සමීප භාවය වැඩිවන විට ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස දෙකේ තව තවත් විස්තර විසිතුරුව වැටහෙනු ඇත.

නිදසුනක් දක්වතොත් ආශ්වාස හුස්ම රැල්ලේ සිසිල් බවට සාපේක්ෂව පිටවන ප්‍රශ්වාස සුළං රැල්ල උණුසුම් බව විසදව අත්දකිනු ඇත. එසේත් නැතිනම් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ විඳගනු ඇත. මේවා මතුවන ආකාරයට බලනවා මිස ආයාසයෙන් කරන්නට නොයා යුතුය. කල යුත්තේ ස්වාභාවිකව වැටෙන හුස්ම දෙස එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව බලා ගෙන සිටීමයි. අවධානයෙන් යුක්තව බලා සිටීමයි.

මෙලෙස ආනාපානය සමීපව සාවධානව මෙනෙහි කරන විට බාහිර සංඥාවලින් බාධා, කයේ කරදරකාරී වේදනා මෙන් ම අයාලේ යන සිතිවිලි වලින් වන බාධා දුරස් වනු ඇත. එම බාධා ඇත තිබුනත් කරදරකාරී නොවන බව අත්දැක ගත හැකි වනු ඇත. මෙලෙස සාමාන්‍ය මඳ වේදනා බාහිර

වටාපිටාවේ ශබ්ද සහ තේරුමක් නැති සිතිවිලි තිබියදී පවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිත යොමා සිටීමේ හැකියාව තිබේ නම් එය පුහුණු කළ යුතුය. මේ සඳහා (අවශ්‍ය නම්) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කිරීම මහෝපකාරී වනු ඇත. ආශ්වාසය 'ඇතුල්වීමක්' 'ගැනීමක්' ලෙසත් ප්‍රශ්වාසය 'පිට කිරීමක්' 'හෙලීමක්' ලෙසටත් මෙනෙහි කිරීම මඟින් බාහිර බාධා තුරන් කිරීම, තවදුරටත් දුරස් කිරීම පහසුය.

මෙලෙස ක්‍රමානුකූලව සතිය වඩන විට බාහිර අරමුණුවල බලපෑම දුර්වල වනු ඇත. ඒවා බලපෑමකින් තොර ව නමුත් පසුබිමේ පවතින බැව් වැටහෙනු ඇත. මෙලෙස බලපෑමකින් තොරව ඒවා ඇවිත් නො පෙනී යන්නේ නම් දිගින් දිගටම ආනාපානය අනුව සතිය පැවැත්වීම විචිත්‍ර අත්දැකීමක් වනු ඇත.

මෙලෙස ආනාපාන සතිය ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන විට හුස්ම තුනී වේ ගන යාමට ද පටන් ගනු ඇත. ඒ අනුව මෙනෙහි කරන සිත ඉතා උනන්දුවෙන් විස්තර බලන්නේ නම් ඒ අනුව කය ද තැන්පත් බවට පත් වනු ඇත. මේ තත්ත්වයන් යටතේ යෝගාවචරයා හුස්ම අනුවම අවධානය පැවැත්විය යුතු ය. මේ සඳහා, එනම් සවිස්තර නිරීක්ෂණයක් සඳහා හුස්ම රැල්ල මුල සිට අග දක්වා ම අත නොහැර නිරීක්ෂණය කිරීම මෙහි ලා වැදගත් වේ. මේ සූක්ෂම නිරීක්ෂණයේදී සමහර විට ආශ්වාසයේ කෙළවරක් නැවත ප්‍රශ්වාස ආරම්භ කිරීමට කලින් පවතින විරාමයක් අත්දැක ගත හැකි වනු ඇත.

මෙවන් අවස්ථාවල පවා බාහිර අරමුණු වලින් සිදු වන බලපෑම් නැතුවාම නොවේ. නමුත් ඒවාට ප්‍රතික්‍රියා නො කළ යුතු ව ඇත. පුරුද්දක් වශයෙන් නිතර සිතට සිතිවිලි නඟින්නේ නම් හෝ සිහින මවන ගතිය බහුල නම් ''සිතනවා, සිතනවා'' යැයි මෙනෙහි කොට නැවත ඉඩ ලද පරිදි මුල කර්මස්ථානයට යන්න. දිගින් දිගිට සිතිවිලි නඟී නම් ඒ අනුව ''සිතනවා, සිතනවා, සිතනවා'' යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න.

මෙලෙස සිතීමේදී සිතන බව මෙනෙහි කිරීමට දක්ෂ වුවහොත් සිතිවිල්ලේ අන්තර්ගතය අනුව මත්වීමක් සිදුවීමට ඉඩ නොතබා බේරීගත හැකිවනු ඇත. සිතන බව මෙනෙහි කරනවා මිස සිතිවිලිවල අන්තර්ගතය අනුව සිත විහිදුවීම නො කළ යුතු ය.

ශබ්ද ඇසීමෙන් බාධා සිදු වන්නේ නම් 'සද්දයක්, සද්දයක් යැයි මෙනෙහි කරන්න. ශාරීරික වේදනා ඉස්මතු වන විට 'වේදනා, වේදනා' යැයි ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න. මේ මෙනෙහි කිරීමට අනුව සිත ඉබේටම මුල කර්මස්ථානය වෙත නැවත පැමිණෙන්නේ නම් ඒ අනුව ' ඇතුල්වෙනවා, පිටවෙනවා' යැයි ආනාපානය අනුව මෙනෙහි කරන්න. ඉදිරිපත් වී ඇති අරමුණට ඍජුව මුහුණ දී මෙනෙහි කරන්න. මෙය යෝගාවචරයා විසින් දැන ගෙන කල යුතු කාර්යයි.

ඔබගේ භාවනා අත්දැකීම් සුදුසු කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙකුට වාර්තා කොට කමටහන් සුද්ධ කර ගත යුතු ය. දින 2 – 3 ට වරක් එසේ සම්මුඛ වී උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දියුණුව ඉක්මන් කරවා ගත හැක.

භාවනාව කර ගෙන යාමේ දී යෝගාවචරයාට ඉස්මතු වන බාධක ඇත්ත වශයෙන්ම යෝගාවචරයාගේ චරිතය හා උපනිශ්‍රය සම්පත්ති පිළිබඳ ව වැදගත් ඉඟි සපයන්නකි. මේ බාධක හා අතුරු කරදර ඇති සැටියෙන්ම කමටහන් වාර්තාවට ඇතුළත් කිරීමෙන් කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට ඒ තුළින් යෝගාවචරයාගේ චරිතය පිළිබඳ හැඟීමක් ලබාගත හැකි වේ. මේ නිසා මතු වන හමුවන බාධක එලෙසින් ම සටහන් වාර්තාවට ඇතුළත් කරන්න. මේ ලෙසට තමාගේ වාර්තාව හරි හැටියට ඉදිරිපත් කිරීම අනුව යෝගාචාරයාටම තමා සමථ යානිකයෙක්ද නැතහොත් විපස්සනා කුසල සහිත කෙනෙක් දැයි යන්න පවා නොබෝ කලකින් වටහා ගත හැකි වනු ඇත. මෙය භාවනාවක නොයෙදී විනිශ්චය කිරීම දුෂ්කරය. මෙලෙස භාවනාව මෙන් ම කමටහන් ශුද්ධ කිරීම මඟින් ද තමාගේ ගමන් පෙත ශුද්ධ වීම සිදු වේ. මේ සඳහා ඔබගේ නිරීක්ෂණ නිරවුල් විය යුතු අතර ඍජුලෙස වාර්තා කිරීම ද එකසේ වැදගත් වන්නේය.

සාමාන්‍යයෙන් නවක යෝගාවචරයා එදිනෙදා කටයුතු අතර දවසකට පැයක්වත් පර්යංක භාවනාවේ යෙදීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුය.

සක්මන් භාවනාව

ආහාර වේලකට පසු හෝ නින්දකට පසු පර්යංක භාවනාවට යෑමට ප්‍රථම නිතරම සක්මනක යෙදීම පුරුද්දක් කරගත යුතුය. මෙලෙස පර්යංකයට පෙරාතුව සක්මනේ යෙදීම සිත එකලස් කර දීමේ ලා මහෝපකාරී ය.

සම්ප්‍රදානුකූල භාවනා මධ්‍යස්ථානවල හා ආරණ්‍ය සේනාසනවල මෙම සක්මන එළිමහන් මෙන් ම ඇතුළත යන දෙතන්හීම පනවා ඇත. ඇතුළත සක්මන ආවරණය කොට විෂම කාලගුණික තත්වයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වෙන ලෙසට සකස් කරනු ලැබේ.

මෙලෙස සකස් කොට ඇති එළිමහන් සක්මන් හෝ ඇතුළත සක්මනේ සක්මන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම සක්මනට මුහුණ ලා සැහැල්ලුව සෘජුව සිටගත යුතුය. එලෙස සමබර ව සිට ගෙන, සිට ගෙන සිටින ඉරියව්යට සිත යොදවන්න. වර්තමාන මොහොතට එළඹෙන්න. සක්මන් භාවනාවේ සක්මනට යොදන සිත අරමුණෙන් බැහැර කිරීමට රූප පෙනීම, ශබ්ද ඇසීම ආදී බාහිර බාධා බොහෝ ය. මේ නිසා මේ අතුරු බාධා මැද සක්මනේ දී සතිය තහවුරු කර ගත හොත් එයින් ලැබෙන අභ්‍යාසය එදිනෙදා කටයුතු වල දී සති පිහිටුවීම කෙරේ යහපත් ලෙස බලපෑමක් ඇති කරයි.

සක්මන ආරම්භයේ දී ම තමා සිට ගෙන සිටින කයට සිත යොදා ඊළඟට මුලින් ම සක්මන් මළුවේ එහාට මෙහාට සාමාන්‍ය ගමන් වේගයෙන් විනාඩි 3- 5 ක් පමණ වේලාවක් ඇවිදිය යුතුය. මෙය අතපය හිරි ඇරීමටත් රුධිර පද්ධතිය උනන්දු කරවීමටත් (විශේෂයෙන් පර්යංකයෙන් පසුව කරන සක්මනේදී) සිදුවේ. මෙලෙස සක්මන් කරන විට තමාගේ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ පාදයටයි. පාදයේ ක්‍රියාකාරකම් වලටයි. මෙලෙස අවධානය පයට යෙදවීම උනන්දු කර වීම සඳහා අත් තමා ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් බැඳගත යුතුයි. මෙලෙස සක්මන් කරන අවස්ථාවේ දකුණු පය විහිදුවන විට එහි ක්‍රියාකාරකම් සහ විඳීම් දෙසට සිත යොමන්න. උදාහරණයක් ලෙසට පතුල් පොළවේ ගැටෙන අයුරු බලන්න. අත් දකින්න. අත් විඳින්න. රළු ස්පර්ශයක්ද, මෘදු දැයි ද බලන්න. ඊළඟට වම් පය විහිදුවන විට අවධානය වම් පයට යොදන්න. වම් පතුල පොළොවේ ගැටෙන අයුරු අත් දකින්න, විඳින්න. මෙලෙස හුරුවන විට

පය තැබීම අනුව වළලුකර, දනහිස ආදී සන්ධිවල ඇතිවන විදීම් ද අවධානයට ලක් කරන්න.

සක්මන් කරන අවස්ථාවේ යටහෙලු නෙත් සහිතව කලයුතු අතර බඹයක් (විය දණ්ඩක්) පමණ දුර තැනකට නෙත් යවන්න. දෙපා නිරීක්ෂණය කිරීම ඇස් දෙකින් බැලීම නොකළ යුතු වේ. කෙළින්ම ඉදිරියේ ඇති වස්තු දෙසද නො බැලිය යුතුය.

මෙලෙස සක්මන් කරන විට පයීඞ්ක භාවනාවේදී මෙන් සිතිවිලි මෙන්ම ශබ්ද නිසා අවධානය කැඩී යා හැක. එය එසේ නමුත් හැකි සෑම අවස්ථාවක ම වමේ සහ දකුණේ සිත පවත්වන්න උත්සුක වන්න. මෙලෙස උත්සුක වන විට බාධක ක්‍රමයෙන් දුරු වී ප්‍රධාන අරමුණ වඩා වඩාත් ප්‍රකට වනු ඇත.

මෙලෙස සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනවිට පය මෙහෙයවීම සඳහා මෙන්ම එය නිරීක්ෂණය සඳහාද ශක්තිය යෙදවෙන නිසා සක්මන සජීවී වේ. මෙලෙස දෙගුණයක් ගත සිත යහපත් ලෙස සජීවී වන නිසා සක්මනකින් පසු කෙරෙන පයීඞ්ක භාවනාව බොහෝ විට සාර්ථකය. දින 10 -14 වශයෙන් සංවිධානය කරන භාවනා වැඩමුලු වලදී නිතරම මේ අනුව සෑම පයීඞ්ක භාවනා කාලයට ප්‍රථම සක්මන් සඳහා කාලය සැලසුම් කරනු ලැබේ.

එලෙස නොවන අනෙකුත් සාමාන්‍ය දෛනික ජීවිතයේ දී පවා උදය වරුවේ පයීඞ්කයට කලින් සක්මනක් සඳහා කාලය යොදාගන්නේ නම් මේ අනුව භාවනා ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය වැඩිවේ. එලෙසම දවසේ පසු භාගයේත් සක්මනක් හා පයීඞ්කයක් යොදාගත හැකි නම් ඉතාමත් යහපත් ය. විශේෂයෙන් මෙලෙස සවස් භාගයේ පයීඞ්කයේ යෙදීමට කලින් කරන සක්මන් භාවනාව ඉතාමත් ආනිශංස දායක වනු ඇත. දවසේ කටයුතු නිම කොට පැමිණි ඔබ කෙලින්ම පයීඞ්කයේ යෙදීම එතරම් නුවණට හුරු නොවේ. ඒ වෙනුවට සක්මනේ යෙදීම චාරිත්‍රයක් කරගත හොත් මනසිකාරය තීව්‍ර වන අතර වාඩි වී සිටිය හැකි කාලය ද දිගු කර ගත හැකි වනු ඇත.

දෛනික කටයුතුවල දී සතිය පැවැත්වීම

දෛනික ජීවිතයේ දී සතිය පිහිටුවීම සඳහා ඉරියව් පැවැත්වීම අපහසු ය. එහි දී යුතුකම්, වගකීම්, කාලයේ බලපෑම්, ආදිය තදින් බලපෑම් කරනු ඇත. මෙලෙස හැල්මේ දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේ සතිය පිහිටුවීමේ අදහසින් සීමිත කාලයක නැවතිල්ලේ යමක් කර බැලීම කළ හැක්කකි. එහිලා කරන දෙයට සිහිය එලවා එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

පළපුරුදු තහවුරු සතියක අයිතිවාසිකම නැතිකෙනාට සමාජශීලී කටයුතුවලදී එය පටන් ගැනීම කළ නොහැක. එම නිසා ආධුනිකයා, නවකයා එදිනෙදා කටයුතුවලදී සතිය පිහිටුවීම උත්සාහ කරන්නේ නම් තමා තනිව කරන කටයුත්තකින් එය පටන් ගත යුතුය. තමාගේ සේදීම් කටයුතු, නෑම, වැසිකිලි-කැසිකිලි කෘත්‍යයන් කරන වේලාවල එම කටයුතු නැවතිල්ලේ කරන අතර සතියෙන් කිරීමට උත්භාස කළ හැක.

ඒ සඳහා - නැවතිල්ලේ

හැකි තරම් නිශ්ශබ්දව

සතියෙන් කටයුතු කිරීම

සාර්ථකත්‍වයේ ගමන් මගයි. මෙලෙස පර්‍යංඩක භාවනාවේදී හඳුනා ගත් සතිය දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේත් අත් විඳීමට පුළුවන් බව මෙහි ඇති විශේෂත්‍වයයි. ඒ සඳහා යොදාගත් කාල සීමාවක නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන අතර වාරයේ තමාගෙන් සෑම ශබ්දයකටම ඇහුම්කන් දෙමින් සතිය වඩන්න.

පර්‍යංඩකයේදී සතිය පුහුණු කිරීම වඩාත් සාර්ථක සෘජු ක්‍රමයයි. සක්මන ඊට වඩා දියාරු ගතියක් දක්වන නමුත් දෛනික කටයුතු කරන කලට වඩා සතියට වාසි දායකය. දෛනික කටයුතු කරද්දී ගන්නා උත්සාහය ඒ අතින් එතරම් ප්‍රතිඵල දායී නොවන බව පෙනී ගියත් එමඟින් ඇති කරන සතිය දුරදිග යන ගමනකට මහඟු රුකුලක් වනු ඇත. එය තමාගේ ජීවිතය සංවිධානය කර ගැනීමේදීත් සැබෑ වෙනසක් සඳහාත් යහපත් බලපෑමක් කරනු නොඅනුමානය.

පයීඩකයේදී උපයන සතිය එයින් නැඟිටීමත් සමඟම බිඳී යන සුළුය. ඊට සාපේක්ෂව එදිනෙදා දෛනික කටයුතු අතර පුහුණු කරන සතිය කල් අල්ලන සුළුය. මේ දෙක එනම් පයීඩකයේ ඇති කර ගන්නා සතියත් දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේ ඇති කර ගන්නා සතියත් අති’නත ගත් විට යෝගාවචර ජීවිතයේ පැවැත්ම තහවුරු වේ.

සාමාන්‍ය භාවනා වැඩ මුළුවකදී ප්‍රථමයෙන් හා හාපුරා කියා පයීඩක භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස් දීම කලත් සක්මන් භාවනාව, එදිනෙදා දෛනික කටයුතු වලදී කරන භාවනාව සතිය පිහිටුවීම අඩු තක්සේරුවකට ලක් නො කළ යුතු ය. විශේෂයෙන් සක්මන් භාවනාවේදී ඉතාමත් ගැඹුරු වැටහීම් සිදුවිය හැකි නිසා අවසාන උතුම් අර්ථය පවා එහිදී ලබා ගැනීම සිදු විය හැකිය.

දෙකඳුවලදී 16/09/10